

الكارما تغيير المستقبل
ALKARMA TGHIIR ALMSTKBL
تأليف :ميخائيل ميلرترجمة، تحقيق: مازن محمد نفاع
إختصار : أم فارس

قانون الكارما	- كل عمل نقوم به أو كل فكرة تنعكس على قدرنا ومصيرنا وتؤثر على الوسط المحيط بنا. - إرتكاب عمل ما دون قصد أو نية. - لا يمكن لأي شيء أن يموت . أي كلمة نلفظها وتكون من دون معنى هي عبارة عن بذرة , :إن أهملناها في وقت ما قد تحمل إلينا الغذاء الى الأبد. - وكل تصرف مهما كان بسيطا له تأثيره على الطابع العام. - والتصرفات الواعية يمكن أن تصبح عادات وجدانية. - حياتنا تشمل ذكريات لا يمكن إغفالها ولا محوها. - الإنسان يصبح جيدا من خلال أعماله الطيبة وسيئا من خلال أعماله السيئة. - نحن لسنا ضحايا الجيل القادم والعذاب هو الجزاء على عمل الشر. - إن أعما ل الأنسان تحدد تماما بتصرفاته الماضية وبمحيطه الحالي الذي يعيشه. - بواسطة التدريبات يستطيع الإنسان أن يتحكم بنبضاته الطبيعية وأن يوجهها. - لكي يصبح الإنسان حرا يجب أن تكون تصرفاته تعبيرا ليس عن قوة العادة فحسب, أو بتأثير من ظروف خارجية بل تعبيرا عن حرية روحه الداخلية التي تعتبر سيدا له , وما من شيء خارجي بإمكانه إخضاعه. - يحقق الإنسان حريته المطلقه فقط عندما يلتقي مع ربه على إنفراد.
الكارما السلبية	التي تراكمت في: 1. الحياة الماضية (تأتى مع الإنسان أثناء ولادته) . 2. خلال مسيرة الحياة (التصرفات الغير لائقة + المخططات الغير منفذة+ الأعمال الغير كاملة).
عناصر الكارما	1. كوني 2. نفسي - كل تصرف في العالم لابد وأن يكون له نتيجة طبيعية وفي الوقت ذاته يترك أثرا معينا على روح الإنسان أو يثير لديه نزعه تحفزنا على إعادة التصرف. - وبواسطة الإنضباط الذاتي نستطيع أن نعزز من الإمكانيات المحرضة ونضعف عكسها. - إن القوه الآلهية تدير الكارما وهى مثل القدر وهناك تدخل إلهي فالحرية والكارما عنصران لواقع واحد.
نظرية الكارما للحياة والسلوك	- هى نتيجة أعمالنا في الماضى وكل المستقبل في سلطتنا فهى تستدعي الأمل للمستقبل والخضوع للماضي. - إن اشياء العالم والنجاحات والإخفاقات الدنيوية لا تمس قيمة الروح وعمل الخير فقط جيد وليس المال والألقاب. - إذا كانت أعمالنا تدمر العالم المحيط بنا فإن ألأفكار والأمانى والمخاوف والأحزان وبينة الأرواح القاسية ستدمر الأجساد من الداخل
عقد الكارما	تتكون عندما يخرق الإنسان بأعماله أية قوانين كونية ويدمر ذاته والعالم المحيط به .
آثار عقد الكارما	1. الأمراض (العضب الشديد الذي لا ينفذ يعوض على مستوى طاقة الجسم فيؤثر على الأعضاء) 2. سلسلة الإخفاقات في الأعمال 3. سلسلة العذابات 4. إفساد المستقبل 5. تقصير العمر - الأهم وبشكل كامل المساعدة على تغيير علاقاتنا تجاه مشاعرنا. - ممنوع مداواة المرض بل يجب مداواة الإنسان. - جذور أي مرض وأي موقف حرج يجب البحث عنه في ذات الإنسان (الروح + العمل+الأفكار+ المواقف السابقة).
	علاج عقد الكارما
علاقات الكارما	السبب والنتيجة
طابع الشخصية	العقد الكارمية السلبية لها دور في تقييم طابع الشخصية التي تشكل عدم التطابق بين تقبل الحياة أو الحالة العامة مع الواقع والذي يتألف من 30 عنصرا من الظواهر السلبية (العقد الكارمية).
تطهير الكارما	الفترة من لحظة الحمل وحتى 5-7 سنوات : بشكل عام تخلو من العقد الكارمية الحياتية الصغيرة ولكن حل عقد الكارما السلبية ضروري على شكل الطموح الروحي والفيزيولوجي.
قواعد ومباديء التطهير أو التوبة	- إن عقد الكارما هي التي تثقل الروح . فمن الداخل يعانى العديد من الكآبة وعدم الثقة والإرتياح, وهذه المشاعر هي في وضع لا يسمح بتفسيرها. ومن الممكن أن تشعربأنك مهمل أو منسي, عندئذ إبدأ بالتفكير بحياتك وبتصرفاتك التي قمت بها. - إعترف بذنبك وخطئك والإنسان الذي لا يتوب لن يعرف أبدا السلام والسعادة. فالتوبة تحرر الروح من أجل سعادة الحياة. - يجب أن يصل المريض الى التوافق بين نفسه وبين العالم المحيط به والدخول في صدى الإيقاعات الكونية. فهى توحد الإنسان مع الحقل الإيجابي القوي الذي يساعد بدوره على الحفاظ الذاتي للجسم. لذا يجب أن ينسى إستياءه أو امتعاضه محررا قلبه من شحنات الحقد والغضب والغيرة والخوف. - العلماء القدماء: يقولون إنه ما دام الإنسان لم يفصل نفسه عن كل ماهو متناه فهو يبقى خالد. وكل المشاعر السلبية تمسكنا من حنجرتنا وتغطي تيار الطاقة وتبعدنا عن المصادر الأولى. وهي لا تعتبر أسباب كل الأمراض تقريبا بل ذنوبا في كل الديانات. - علماء العصر الحديث: بمساعدة المشاعر الإيجابية (الحب) يمكن معالجة الكثير من الأمراض. - إن الحب أو الإرادة هما روح أي عمل وتصرف. - الجسد الروحي: لا يتشكل من أي شيء آخر مثلما يتشكل من أعماله التي ينفذها بالحب أو بإرادته, وبعبارة أدق كل مكتسبات الإنسان والروح تكمن في أعماله وأفعاله وتصرفاته, حتى بعد موته الفيزيائي الحية في عالم الروح. - إن المثابرة على الحزن وعدم الغفران وعدم التسامح قد أدى بالعديد من الأشخاص الى أمراض مزمنة ويلاحظ ذلك في العائلات التي لا يسود في جو الحب.

- الإنسان هو بمثابة نظام يعالج نفسه بنفسه. إغفروا وسامحوا تلاءموا مع أنفسكم وستحدث المعجزة.
- الجسم المعافى صحيا يحسن نقل الطاقة الى الجسم المريض.
- التناسق الداخلي والميل الى السلام والقدرة على التوبة كلها تقود الإيقاعات البيولوجية للجسم الى التوافق مع قوى الكون.
- إن سهامكم الموجهة على هيئة الشر والحقد والكره والغضب. تجاة شخص حسن النوايا وطيب القلب ستعود إليكم من جديد مصيبة قلوبكم وأجسامكم .
- إبنوا سلم القيم ليس لأنفسكم فقط بل لأطفالكم وأحفادكم وإن لم يكن فمن أجل الإنسانية في المستقبل مصححين بعملكم الروحي الخاص كارما الأرض.
- لابد من مغفرة أولئك الذين في وقت ما تمنوا لكم الشر وطلب المغفرة بعقل وحكمة لمن أغضبكم أو سبب لكم حزنا.
- إن غضبنا وحقدنا تجاة الأشخاص كل هذا ينعكس على الكارما الخاصة بنا, وليست الأعمال من يسكل الإرتباطات والأحلاف فقط بل أفكارنا وعدم الرضا الداخلي وعدم إيجاد الحلول لمشاكل معينة وعلاقتنا السيئة تجاه أنفسنا.
- بسبب الحدود والعقوبات الدولية يمنع الخوف ذلك الإنسان عن القيام بالسلوك السلبي ولكنه من الداخل مستعد في هذه اللحظات تتشكل عقد الكارما.

- خط الحياة

تغيير القدر أو الكارما

- الكارما ترتبط في كثير من الأمور بنشاطنا وعملنا إلا إن هناك إمكانية دائمة للتخفيف من مفعول أو تأثر الكارما.
- أن أي مرض يتطور بسبب تصرف غير صحيح وبسبب علاقات متبادلة غير صحيحة.
- التوبة عن أخطاء الماضي والعودة الى اللحظة الراهنة .
- لكي يتم الشفاء لا بد من إزالة العقد الكارمية ولا بد من التوبة الصادقة.
- نحن لا نختار الكارما بل نعيد تشكيلها لأنه لا وجود لطاقة سيئة وإنما نحن نحول الكاقة الى أفكار وأعمال وظواهر مادية.
- لا بد أن يكون هناك إستعداد ورغبة من المريض لتفسير حالته المرضية ولابد أن يكون هناك طموح ونية صادقة للتوبة.

خط القدر أو الكارما

- إن الإنسان لا يولد وصفحته بيضاء فهو عند الولادة يحمل في داخله معلومه ما.
- أثناء دراسة السنوات الماضية للحياة عن طريق التأمل أو أي طرق أخرى نتذكر حادثة من الماضي ونعيش فيها مرة أخرى, ونشعر بالجو والخلفية الشعورية, نكون على الحد الفاصل مابين الحقيقة والخيال, وهنا لا يمكن في جميع الأحوال إطلاق العنان للمشاعر والتعبير, بل يجب أن نبقى كمراقبين.
- الزمن هو لا شيء موجود دائما ويمكن مقارنته مع اللامحدود واللامتناهي مثل الكون حيث يمكن رؤية كل شيء فيه ومن يستطع فإنه يرى المستقبل أيضا.
- نحن نحس بالزمن عندما تشيخ خلايانا والدم يجري ببطء في عروقنا ويتيبس جلدنا.
- قبل الرحلة التأملية في الزمن لابد من إستيعاب بعض الأساليب السحرية :
  - أثناء الشهيق فاتحا العين : أري الطاوله والقلم وضوء الشموع ومن ثم أحاول أن أتذكر هذه الأشياء كلها.
  - أثناء الزفير أقلق عينى : منغمسا في الظلام, وأرى من خلال نظرتي الداخلية الشموع والطاولة والقGم عليها.
  - إرسموا دائرة سحرية أو صلوا أو إستعينوا بالأحجار والمعادن السحرية.
- الإنسان المنغمس بعمق بأفكاره حالة الوعي المتبدل بشكل عفوي تبدأ الذاكرة بإعطائه صور السنوات السابقة.
- الوعي يقدم في الحالات القصوى كمية كبيرة من العلومات في ثوان معدودة.

حل العقد على خط الحياة

- لحل العقد الكارمية للماضي يجب علينا أن نبنى خطا للحياة, ولكي نبنى هذا الخط يكفي أن نتصور ونتذكر ونرى أو نشعر بلحظتين من حياتنا الراهنة والماضية.
- حاولوا أن تبعثوا من جديد في ذاكرتكم تلك الحالة المعنوية وحالة المحيطين بكم والنظر الى أنفسكم من الجانب الآخر. أما النقطة الأخرى فهي اللحظة الراهنة والوضع الحالي.
- إبقوا كمراقب محايد دون توتر
- أخيرا إيجاد البقع المظلمة في خط الحياة.
- إرسمو خط الحياة الذي يكون فرديا ويتعلق بالرؤية الخاصة.
- النظر للماضي يعطي قوة دفع لتذكر أشياء جيدة وإسترجاع خبرات حياتية هامة ومعايشات واضحة فهو يعرقل ويزل الطاقات السلبية للمضى الى الأمام.
- حاولوا التقليل من العودة الى الماضي وإرجاع الأحزان ووجهوا مشاعركم وإنتباهكم الى اليوم الحالي وتذكروا لقد تغيرتم منذ زمن بعيد وبالتالي تغير العالم المحيط بكم.
- هناك إخفاقات لا نستطيع تفسيرها أكثر من أن يتسرب الشك الى أفكارنا ونتساءل هل المرض سببه تأثير خارجي أهو خلل أو لعنة.
- خذي الرقاص) وإبدئي بتحريكه على طول سلم الأعوام على خط الزمن وحددي البقع المظلمة ثم إرجعي بذاكرتك. تذكري بإمكانك إستخدام الرقاص لتحديد سنة الموت قدر الإمكان بدقة.
- الأبدية متناسبة عكسيا لعدد التفاعلات الإجتماعية في وحدة الزمن.

إسلوب تغيير المستقبل

- التركيز الموجه الى شيء معين يساعد على التغيير. ويأتى ذلك بالتأمل من أجل التطهير.

شجرة الكارما

مراحل العلاج

- اللجوء الى الله الموجود بداخلنا.
- التأمل :
  - تحديد المشكلة
  - معاينة وفحص كيف ظهرت المشكلة على سلم الزمن وماهو الشيء الذي يمسها ويؤثر فيها.

الكارما السلبية

- الخوف هو أساس كل المشاعر السلبية.
- الخوف ينتج الأمل.
- الخوف يرغمنا على :
  - السير الى الأمام.
  - إتخاذ القرارات.
- الخوف والأمل وجهان:
  - اتخاذ الحيطة والحذر.
  - العرقلة وتعطيل العمل .

للتخلص من المشاعر السلبية

- طريقة سحرية مجربة خذوا ورقة وإكتبوا عليها كل مخاوفكم (نفوذ الآخرين – الألم- الموت – الحيوانات) إمسكوها بصورة متوازية بين كفي يديكم بحيث تفصل الورقة ما بينهما.
- قوموا بحرق الورقة متخيلين أثناء هذا كيف تحترق مشاعركم السيئة معها.
- بعد ذلك إتلوا الصلاة.

أنواع الخوف

- الماضي	- المغفرة والتوبة
- الحاضر (الوحدة)	- التصوف

	- المستقبل(هدف الحياة)	- الصلاة
طريقة دراسة أي مشكلة إنسانية		- الخوف أو المرض أو الحالة الإجتماعية يجب أن تتم الدراسة على عدة مستويات : - الروحي: إذا عشت في حب سماوي وروحي فستكون في الأعالي و اذا عشت في حب دنيوي وجسدي فسوف تكون في الجحيم. - النفسي الشعوري - الفيزيائي الجسدي
الشجرة الكارمية		- أي مشكلة كارمية تجري تغيرات في أعضاء جسد الإنسان يمكن تصورها على شكل شجرة وكلما كانت مشكلة الكارما قديمة كلما كانت الطبقات التي أصابها الخلل أوسع, لابد من إيجاد حل للمشكلة من خلال القضاء على فروع الجذر الأساسي. - مراقبة العقدة الجينية: هل تتعلق بالأقارب ؟ - حل العقدة الكارمية بواسطة الصلاة والتسامح ومغفرة النفس غيرها. - العمل مع المستقبل يتطلب تطهيرا كارميا عميقا والتخلق من العلاقات الكارمية السلبية مع العالم المحيط بنا والتي تعرقل الإنتقال الى المستقبل وتحقيق الأماني. (كل إجراء للتطهير لا يتطلب أكثر من 20 دقيقة). - عندما نخرج الى المستوى الفيزيائي لابد من تفسير (توضح) الى أين تتجه هذه المشكلة وفي أية أنسجة وأعضاء ستكون.
مراكز توليد الطاقة		- دراسة 7 مراكز لتوليد الطاقة الموجودة في العمود الفقاري تعتبر من الأمور الشائعة في الإتجاهات الباراسيكولوجية. - مراكز توليد الطاقة هي مراكز الوعي المستقرة في الجسد, وهي مرتبطة مع الجهاز العصبي المركزي. - أتباع اليوغا يطلقون عليها اللوتس مع البتلات وفيها حروف مطبوعة. - المانترا عبارة عن مقاطع صوتية كلمات وتساعد إهتزازها في التغلغل داخل المخططات العليا للوجود وتتيح لاتغيير والسعادة والسكينة من خلا ل التأثير على الوعي وهي من الممكن أن تخلص أي إنسان من الجوع الروحي. - مصدر المانترا هو المقطع (أوم) عندما نلفظها بشكل صحيح يصدر الصوت من السرة مع غهتزاز عميق ومتوازن ويرتفع حتى المنخر ويرن كصوت أنفي ساكن وهي تعنى الوقت والولادة والنمو والموت والبجايةوالحاضرو المستبل والروح والعقل والمادة وهي مثل كلمة آمين .
جلسة التأمل		- لابد من التفكير في الشخصية وبنائها ويتم عن طريق التأمل: - تخيل نفسك إنسانا جديدا تماما يمكن أن يلبي كحد أقصى كل تصوراتكم عن المثل الأعلى. - إجلس على بعد 2- 3 أمتار من الشمعة وراقب فتيلتها وتخيل نفسك إنك تكتسب صفة جديده مع الشهيق ومع الزفير تحرق الصفات السيئة. - إنهوا جلسة التأمل براحه ببعض الأتمارين السويدية.
الإلهام		تزداد الفعالية إذا أضفتم الى جلسة التأمل الإلهام الذاتي: 1. تحقيق الأمنية: تخيل في تفكيرك ماذا تريد بالضبط. 2. تأليف نص الإلهام من جمل لا تتكون أكثر من 7 كلمات. عدم إستخدام الكلمات السلبية نهائيا مثل كلمة (لا) فكل عضو من أعضاء الجسد يفضل سماع الكلمات اللطيفة الإيجابية. من المفيد والمؤثر تكرار الإلهام الذاتي حسب طريقة كية 40 مرة.
عملية التغيير الذاتي		جدولين يحملان ملامح الشخصية التي : - أريد التخلص منها : النظر في كل صفه وإيجاد المضاد لها. حذف الصفة السلبية وإبقاء المضاد. تحديد أهمية كل صفه والعمل على تطوير 3 في كل مرحلة. - أريد إكتسابها . ما ذا ستصبحون؟ ملاحظة: عدم التفكير بأن إكتساب الصفات الجديدة حقيقي بالنسبة لنا أم لا. - ثم يتم فحص السلوك على 3 مستويات (الوعي والعقل الباطن والجسد) وفحص في أي من هذه المستويات حصل التوتر (العقدة الكارمية).
	الخسارة الفكرية للسيناريو	إنظر الى نفسك في دور جديد وفي الشكل الذي تريده بأن تتخيل نفسك بدقة في تلك الصورة التي ستساعدك على التحول فهي تساعد على اثقة بالنفس بحيث تستطيع أن تتغير من الناحية الضروية. إدخلوا في حالة الإسترخاء وشكلوا الصورة المعززة.
	تخيل اللون	تصوروا أن اللون يحيط بجسدكم والذي يرمز الى صفة كنتم تريدون إكتسابها.
	صورة الحيوان	تخيلوا فكريا أنكم على هيئة حيوان ترمزالى ملامح وصفات شخصيتكم والإختيار يجب أن يوقم على تداعي أفكاركم الخاصة وتطابقها معه. وللإستفادة من هذه الطريقة إدرسوا عادات الحيوانات وأساليبهم في الدفاع عن أنفسهم من الأعداء وطريقة إستراحتهم وإسترخوا تماما.
	صورة الخبير	تخيل نفسك وكأنك خبير يملك مؤ هلا عاليا في المجال الذي تحبه عارف وواثق ومتحرر.
الجهاز العصبي المركزي		ينطبع أي شعور (أو أي مرض) في العقل الباطن إذ يقوم بتوزيع المعلومات على كل أجزاء المخ, و لإزالة أي توتر (عقد كارمية) لا بد من إستخراجه من(أجزاء المخ): 1. الحيوي: معالجة الإشارات في مجرى النبضات(التأييد). 2. الإستقبال: تركيب أشكال وصور كاملة من الإشارات (مراقبة تنفيذ البرامج)و (صياغة الأهداف والبرامج). 3. البرمجة : تفكيك وتحليل وحفظ (العمليات)
		نشاط أي فرد يتطور حسب مخطط محدد بدقة: مرحلة الأسباب(البواعث + الطموحات + النوايا)= النتائج وأساليب تحقيقها = أعمال (عمليات محددة)= برنامج = مقارنة ما توصل اليه مع النتيجة. وإن كان هناك عدم تطابق يستمر حتى الحصول على ما يرغب.
الكارما والإنفعالات		- الإنفعالات : عبارة عن إستيلاء على الطاقة أو إعادتها والتمسك بها. والإنفعالات تعمد الطاقة عديمة الصفات الخاصة وتجعلها إيجابية أو سلبية, مشكلة بذلك كارما إيجابية أو سلبية. - يمكن تبين جذور المشاكل الإنفعالية في إنفعالاتنا التي تنعكس على وجوهنا (مرآة الروح) لذا لا بد من النظر من وقت لآخر في المرآة, لتحديد من نحن بالضبط. ما ذا يمكنكم أن تفكروا عن هذا الإنسان عندما ترونه للمرة الأولى. - وعالم الفيزيوغنوميكا يستطيع من النظرة الأولى أن لا يعرف طابع الشخص فقط بل ومصيره أيضا. - فيزيوغنوميكا: دراسة طابع وخلق الإنسان بقراءة تعابير وملامح الوجة. - بتطبيق هذا العلم على أنفسنا نستطيع إكتشاف ميولنا وتطوير صفاتنا الجيدة وإبعادالسيئة. - لذا يجب أن نبدأ ببرمجة أنفسنا على الشباب. - تجربة: صورتكم إقسموها الى نصفين وصغوا المرآة بزاوية 90 درجة , بعد ذللك إنقلوا المرآة الى النصف الثانى من الوجهه , الإنسان الثاني يمكن أن لا يشبه مطلقا الأول ثم قارونوا بينهما.
أساليب وطرق العلاج		- تهدئة المريض وجعله في حالة التوازن. - إستخدام الروائح العطرة والموسيقى والصوت الهاديء الصادق والمنظر الخارجي. - إستخدام الغذاء لمفتاح للصحة العاطفية. أثناء الإختلالات العاطفية والنفسية لابد من تناول فيتامين C + الجري (الهرولة) يساعد على الإسترخاء لأنه يغير من تكوين الدم لدي الإنسان ويزود الشخص بهرمونات السعادة.
نصائح للقيام بالتأمل		العمل مع آلة التسجيل حاول من خلاله تحديد صفات مزاج الشخص ومظهره الخارجي وغيرها من ملامح المتكلم. لا تحاولوا فقط إجراء التمارين مع أحد ما و هذا يعيق ظهور نتائد موضوعية وتقدم نفسي روحي.
العلاج العاطفي		نجهز لأنفسنا أسلوب التصرف ليوم الغد وسيكون تصرفنا طبيعيا بغض النظر عن الظروف وسيساعدنا على العيش وسنشعر بالحرية. الأهم هو النظرة المتفائلة نحو الحياة والطموح في المستقبل. تنشيط العواطف عن طريق التهديد والإهانة لتحفيز الشفاء والتحرر من الصفات السلبية.

التذكر	- الإنسان غير المتواضع هو ذاك الذي يكون سعيدا من نجاحه الخاص. - إمدحوا أنفسكم إن كل كلمة طيبة تصدر عن بإتجاه الآخرين أو بإنجاه نفسك تحمل في طياتها وبكل سهولة معلوم فكرية ذهنية ما , وهذه عبارة عن شيفرة كارما معينة. وإن سحر الكلمات الجيدة برغم العقد الكارمية على الزوال والإختفاء. - قولوا للشخص الذي يجلس امامكم كلمات الحب والإعجاب والعطف الآتية من صميم قلبكم. تذكروا أ، كل إنسان فريد من نوعه ويبقى فريدا رائعا. كرروا هذا التمرين كثيرا وسوف تشعرون بالتغيرات في حالتكم الفيزيائية ومزاجكم. وكل التعقيدات التي حصلتم عليها في طفولتكم سوف تختفي من ذاكرتكم. - من أجل أن يقضى على العقد الكارمية نزود المريض بطاقة العواطف الإيجابية التي كان يعيشها, وعندما يتغلب الإنسان عاطفيا على لحظات الماضي السلبية وبإرادته فإن هذا لا يعطيه فرصه للتطور في المستقبل فسحب, بل يسلب منه حجم الطاقة الضرورية للحاضر. - القدرة على النسيان هي آلية دفاعية والطاقة التي يجب أن لا تصرف على الأحزان. - تصوروا أنكم تقلبون صفحة من صفحات كتاب مكتوب عن المعاناة المرة للإنسان الذي لم يعد له وجود. - أنواع الذاكرة: الحركية + السمعية + اللمسية + البصرية. - الإبتعاد عن الملح يحسن الذاكرة + تناول الفيتامينات B1, B12.
تأثير العقد على الذاكرة	إن العقد الكارمية تقوم بإزالة المعلومات المفيدة من ذاكرتنا, فالعقد هي كل ما يعيق الإنسان ليصبح سعيدا ويوقفه عن التطور الداخلي والنمو الروحي النفسي ويساعد على الشيخوخة.
الكتل الكارمية	- دماغنا هو فيلتر (مصفاة) تعيق دخول المعلومه والأحداث من الماضي عبر مصفاه (مخيخ) وقاعدة المخ منذ البداية وأنتم تسيرون على الكتل والعقد الكارمية تجدون تلك العقد التي شكلت على إمتداد احياة. وها أنتم الآن تعودون الي الطفوله وتتذكرون الكلمات التي لم تجلب لكم السعادة. - إن الإنسان يصبح ذكيا وحكيما بقدر ما تكون ذاكرته مليئه وغنية بالمعرفة ولابد أن يكون الدماغ مستعدا لمعالجة هذه المعلومات إبداعيا.
الجلد	- تنعكس جميع التغيرات في بنية الأعضاء الداخلية على الجلد فهو مرآة الصحة. - غبر نقاط معينة على الجلد نستطيع أن نؤثر على أي عضو داخلي بالوخز بالإبر أو المساج النقطي وهو تأثير مروري (عابر) بما أن النبض يسير الى جزء الدماغ وبعد ذلك الى العضو المصاب. - قبل البدأ بالعمل على الدماغ لابد من تنبيه قسم الجلد بمساعدة التدليك والرجرجة الكهربائية أو الساخنة التأثير. لذا لابد أن تركز الإنتباه بقوة على الجزء الذي تم تنبيهه من الجلد, والإستنشاق عبره (إستنشاق نفسي) مع الإحساس بالتسخين أثناء الزفير. - أن كل عضو من أعضائكم وكل خلية من خلايا جسدكم ذكية لذا تحدث وإطلب منه العمل الأفضل والمساعدة على المغفرةوالبقاء شبابا. - اليوغا : الطرق طرقا خفيفا على المكان نفسه والتحدث الى العضو. - والآن أعد في وعيك صياغة صورة الجلد النقي الصحي والشاب والقوي ذي اللون الجميل والنظر في الوعي الى التجاعيد الموجودة على الجبين والوجه والرقبة والإستنشاق من خلال هذه الأجزاء فليس الرئتان بل الجلد كذلك تقومان بوظيفة التنفس.
قنوات الإستقبال (النظر والسمع)	1. الشهيق: تيارات من الطاقة المشعة والنفية تدخل في العين, ويتحسن النظر. 2. الزفير: تتفكك البقع. - عند العد الى 3 نفتح عيوننا, وبإرتياح نتمطى. - يمكن للعقد الكارمية أن تظهر في الوعي على شكل بقع مظلمة متلونه وصور ورموز وأوضاع مختلفه وفك شيفرتها بأن تكتبوه أو ترسموا الرموز وحاولوا أكتشاف العلاقه معها.
كارما الأطفال	- يتم قبل فترة النضوج الجنسي (قبل 7 سنوات) بتوضيح وإكتشاف المشاكل الكارمية مع الأم. وهو متعلق بالأب والمحيطين ولكن علاقة الأم أقوي. وتتم الدراسه من البدأ من عذابات الأم وآلامها أثناء الحمل. - الجوادث والتوترات العصبية التي تعيشها الأم قبل بدء الحمل وكذلك علاقة الأم مع الأب التي تؤثر على وضع الطفل في المستقبل. - إرسال العواطف السلبية الى الزوج كما هيى العادة يؤدي الى ظهور سلبي في تطور وهمو الطفل فيزيائيا ونفسيا. - محاولة إعادة وتشكيل الأحاسيس التي عاشتها الأم أثناء الحمل والتوبة - إن أفكارنا وأحاسيسنا لها خاصية تفلك الطبيعة المادية. - من إرادة وأفكار الإنسان تخرج الأعمال والتصرفات.
العلاج	الإستبصار أو الرؤية لا تأتي مباشرة. بعد التخلص من المعلومة السلبية والعزل عن الطاقة الحيوية السلبية ترجع تتشكل وتتغذى منها مرة أخرى. فكيف يمكن المكافحه : يتم بالتوقف عن التغذية عن طريق التوبة والمسالمة وبتطبيق وصايا اليوغا: إن العلاج هو عمل دائم على النفس بمراقبة الحالة الفيزيائية والرحية والأهم أن لا تيأس وتخلص من قصر النظر: - التمارين الفيزيائية: عدم الجلوس على الكرسي في حالة الغضب والتهيج والتعب والبرد الشديد بل يجب الإسترخاء والراحة و أخذ حمام دافيء و الصلاة. المزاج السلبي هو كيلوغرامات زائدة, إعملوا حقنة شرجية للتنظيف وإشربوا منقوع الأعشاب وإنتقلوا الي الحمية الخالية من الملح أو الى تناول الجبن حيث يعتقد أن الأجبان تعطي نتائج أفضل من الصيام. الإنتقال من تناول اللحوم الى تناوزل الأسماك والفواكه والخضار ونسيان الملح والسكر وإستعمال العسل والأعشاب الطازجة والحبوب والبقو والصيام كل يومين والإبتعاد عن المطبخ وروائح الطعام. وتناول الطعام من وعاء أزرق حيث يقلل من الشهية ووضع الستائر الزرقاء في المطبخ وتناول الأطعمة المليئة بالون الأحمر, وتناول الفاصوليا ومنقوع الخيار والغذاء المسلوق . وشرب كأس واحد من منقوع البقدونس وإتباع نظام رفيع من الحركة, ومعرفة أن نقص الفيتامينات من مجموعة Bيساعد على تراكم الدهون , شرب شراب ساخن. - نظافة الروح: خلو الفكر, البحث عن السعادة. والإحتفاظ بحياة إجتماعية عالية بعدم مجادلة المرضى فنحن ما زلنا ضعفاء ويجب أن لا نفرض على أحد أفكارناوالأفضل أن نبتعد عن العنف والغيظ ولا تنعزلوا وإعلموا أن العالم قاس وأنتم لستم قادرين على تغييره. وفي مقدورنا شيء آخر وهو تغيير علاقاتنا تجاه العالم من خلال عمل الخير, لا تنتظروا كلمات الشكر وعندئذ تستكون الحياة بالنسبة إليكم كريمة بشكل غير طبيعي في تقديم الهدايا. ما أن تصمت الأنا الأنانية حتى تبدؤون في إرسال الأفكار النقية والمفيدة وسوف تخترعون بأنفسكم عالما خاصا يحيط بكم والوحش لن يجد شيئا ليقتات عليه, نظموا تفكيركم وتضامنوا بإبداع مع الكون. الحب لكل ماهو موجود هذا هو الفكر الذي يملك كل خواص المغناطيس, فالإنسان المستنير بالفكر العميق ينقص وزنه. إشكروا مصيركم على المرض الذي يرغمكم على البدء بالعمل علاى روحكم وجسدكم.
التأمل	- ممارسة التركيز الذهنى بعمق وإستمرارية للوصول الى حالة الوعي المتغير العميق وهي تؤ ثر تأثيرا قويا على الوظائف الفيزيائية والقدرات الحسية للإنسان لدرجة أنه ينفتح أمام الإنسان علام جديد مدهش من الأحاسيس والإدراك والرؤية. - تتحدد حالات الوعي المتغير بالنظر الى إستمراريتها وعمقه: 1. بعض ثواني , ودخول غير عميق. 2. بعض دقائق, مع الإنعزال عن العالم الخارجي وإدراك العالم الداخلي. 3. نصف ساعة أو أكثر وأثناء هذا لا يحدث معرفة غير شكلية للعالم فقط بل تغير حاد في الأوضاع تبرد الأطراق ويبدأ الجسد يتجمد من البرد وتختفى إشارات النبض والتنفس.
تمرينات التأمل	أنواع التأمل: 1. الحلم. 2. اليقظة = (ساكن + متحرك)

قواعد التأمل :

- الهدف : التوازن النفسي + الحصول على المعلومات + حل المشاكل + التطهير والمعالجة الذاتية.
- المكان : غرفة خاصة بدون أي إلهاء.
- الزمن : (شروف الشمس والصباح الباكر وأثناء الليل)
- الوضعية: الجلوس والإستلقاء.
- الحالة النفسية : الإسترخاءو الهودء والإستقرار وأن نرسل من أنفسنا إشارات الحب الى كل الجهات. ثم الدخول في الحالة المتغيرة للوعي والوصول الى التوازن النفسي وأخيرا الوصول الى الدرجة العليا لتركيز الإنتباه على شيء ما بعد إنتهاء عملية التأمل نقوم بتنشيط أنفسنا.
- المعنى : التأمل هو تنويم مغناطيسي ذاتي. يمكن القيام بالتأمل ضمن مجموعة وبشكل فردي وأساس أي تأمل هو الإرادة والرغبة وتركيز الإنتباه.

الإنسان الذي يمارس التأمل بإنتظام يشعر بنفسه مالكا لحكمة لايمكن التعبير عنها بالكلمات. والذي يبدأ بممارسة التركيز عليه القيام بالتمرينات للمساعده على التأمل.

التنفس الإيقاعي	- شهيق توقف زفير توقف , تجزئة عملية التنفس الى مقاطع زمنية متناسبة مع ضربات القلب (_ كل ضربتين توقف كل ضربة , زفير كل 4 ضربات توقف كل ضربة) - إن القردة على إدارة التحكم بعمليات التوقف (الإسترخاء) وتنشيط(التوتر) وعلى التركيز في لحظة محددة ومن ثم الإسترخاء بسرعة. - شهيق توقف 1-2 ثانية الشد على راحتى اليدين بقوة على شكل قبضة وشد عضلات اليدين بقوة وعند الزفير نصبح في حالة إسترخاء ونعيد اليدين الى حالتهما الطبيعية. - وعملية التأمل بنفسها تنفذ بمساعدة التركيز على نقطة واحدة بوعي مفرغ من الصور والأفكار وإنحلال الأنا. - فهدف التأمل هو الوصول الى الحالة المراقبة المتغيرة للوعي. فتلك هي السعادة الملهمة للإبداع, ويمكن أن يعبر عن كمال هذه الحالة كلمة هي السعادة. - إن حياة الإنسان المبدع منسوجة من لحظات سحرية هى الإلهام, عند البعض ترتفع الحرارة وتحتد العملية الفكرية وتحل المشاكل الصعبة جدا بنفسها. - إن اجراء التأملات المتتالية والمنتظمة يؤدي الى إحداث رد فعل للدخول في الحالة المتغيرة للوعي وللدخول الأكثر سرعة إستخدم(وضعية معينة , موسيقى , لون , حركة ,إحساس , نور ... الخ)
وضع الجسم	حالة الوقف: الرجلان تكونان موازيتين لمسافة الكتفين ونلقي نظرة ذهنية من داخلنا عبر الجسد وتسترخي العضلات, التنفس هادىء ومنتظم . التوجه الى العقل الباطن بطلبات مختلفة عبر هذه الأحاسيس. لإنهاء التأمل ننهي بكلمات الشكر.
الهدوء والإسترخاء	الثقل والعبء + الدفء+ تسوية إيقاع التنفس والفلب + تسخين الضفيرة الشمسية + التعبئة (تأمل اللوحات , الألوان , فكرة مجرده , حالة عاطفية , صور الناس , حل المشاكل)
تركيز الإنتباه	الشرط الضروري أن يكون العمود الفقري منتصبا والنظر الى دائرة على بعد 3 أو 4 أمتار وعند الشهيق إجذبوا إليكم الصورة وعند الزفير إطلقوها.

أمثلة التأمل	- أثناء السير	تخيلوا أنفسكم أنكم عندما تسيرون فإن شبحا ما عند كل حركة يفعل كما تفعلون أنتم يرفع قدمية ويحرك يدية وجسمه.
	- الدخول في صورة إنسان آخر	
	- لهيب الشمعة	
	- الدخول في الشمس	
	- الماء	تثبيت النظر على سطح الماء التنفس إيقاعي ومنتظم والإنزلاق على سطح المياه والإندماج
	- الشجرة	شجرة وحيدة جميلة .
	- التنفس	الشهيق (نمتص أفكارنا) الزفير (نطلقه) + الشهيق (نعثر على المرض) الزفير (نزيله).
	- الروحي عبر العضلات	
	- اللون	
	- عبر مراكز توليد الطاقة	
	- الإيقاعي على ضربات القلب	
	- الصوت	التحدث المستمر في صمت أو بصوت عال للعبارات ويمكن إستقبال أصوات الطبيعة والتركيز عليها.
	- الزمن	التحديد المسبق لفترة إستمرار التراجع للتعلم بسرعة للعودة الى الواقع.
	- المستقبل	يمكننا صياغة مستقبلنا وكل تدبير وعمل نقوم به يبدأ في مخيلتنا ولتكن إيجابية ولنتفاءل بالخير حتى نستدعيه ونجذبه لنا وتجنبوا أولئك الأشخاص عديمي الرحمة .
	- المواد الطبيعية والمعدنية	البلور قادر على إمتصاص وعكس الضوء أي تحويل اطاقة ولإستعادة حيويته يوضع في مياه دافئة لساعتين ثم نضعه تحت أشعة الشمس. والبلورات المتعددة الألوان تستخدم أثناء علاج طيف واسع من الأمراض.